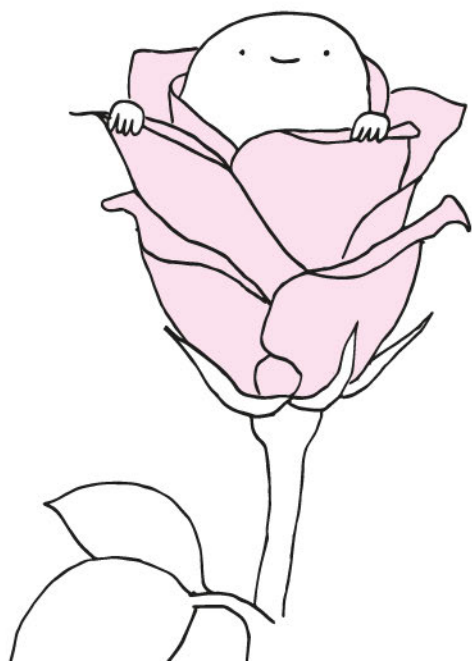


Спасибо тебе, мир!

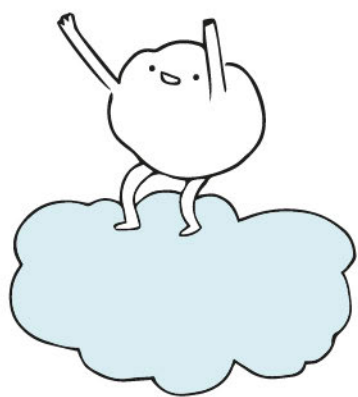




СОДЕРЖАНИЕ

- Ты наконец-то здесь! • 7
- Часть 1. Позаботься о своем теле • 19
- Часть 2. Позаботься о своих эмоциях • 45
- Часть 3. Позаботься о своей душе • 71
- Часть 4. Позаботься о своих творческих способностях • 93
- Часть 5. Перемены и забота о себе • 107
- Часть 6. Прощение и забота о себе • 129
- Часть 7. Позаботься о любви и радости • 143
- Настройся на доброту • 155





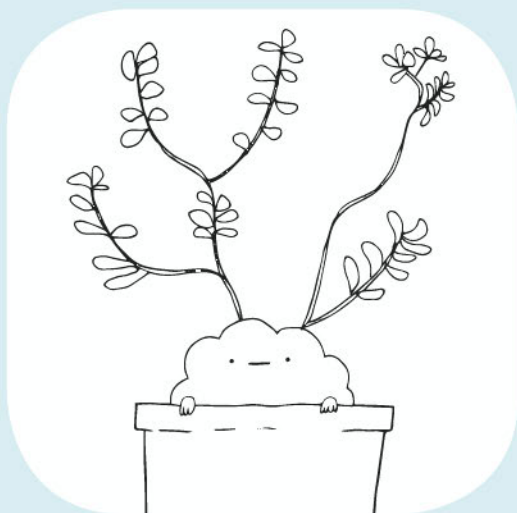
Ты наконец-то здесь!

Мы очень рады тебя видеть



Представь, что эта книга — твой тайный сад на крыше.
Это пространство, где ты можешь просто жить...





...любоваться закатами...



...вдыхать аромат цветов...

...чтобы, уходя, чувствовать себя отдохнувшим.

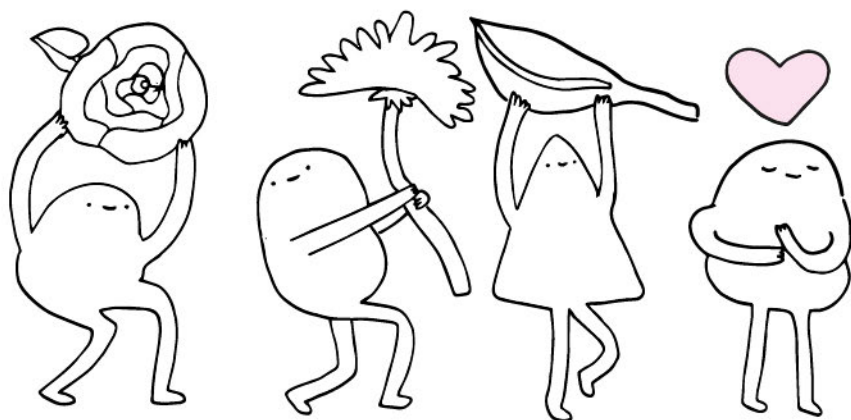
(может быть, в следующий раз
ты приведешь с собой друзей)



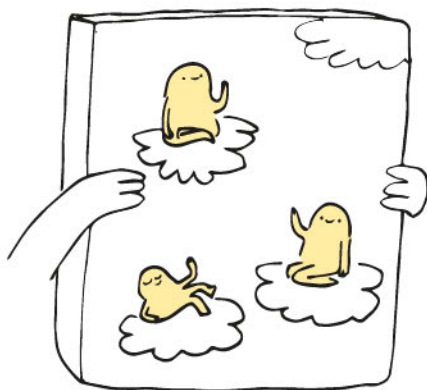
И пока ты будешь здесь, мы, местные обитатели, поможем решить те проблемы, что каждый день заставляют тебя нервничать. Мы вместе будем тренировать навыки преодоления трудностей и подскажем, как сделать твою жизнь более гармоничной.

Ты можешь читать эту книгу в любом порядке. Можешь читать ее в постели или на улице. Можешь писать в ней заметки, рисовать, зачеркивать то, что тебе не нравится, и обводить то, что нравится. Можешь загибать уголки страниц, ставить на книгу чашку кофе или даже написать свою собственную версию книги поверх этой.

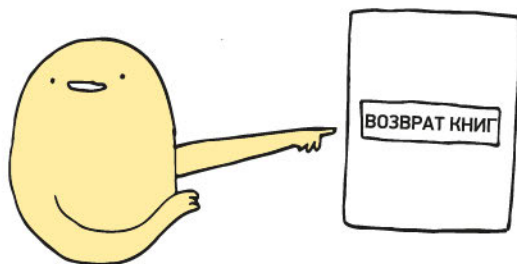
Потому что теперь —



ЭТО ТВОЯ КНИГА.



Конечно, если она
не из библиотеки.



Для начала давай
разберемся: а что вообще
значит «заботиться о себе»?



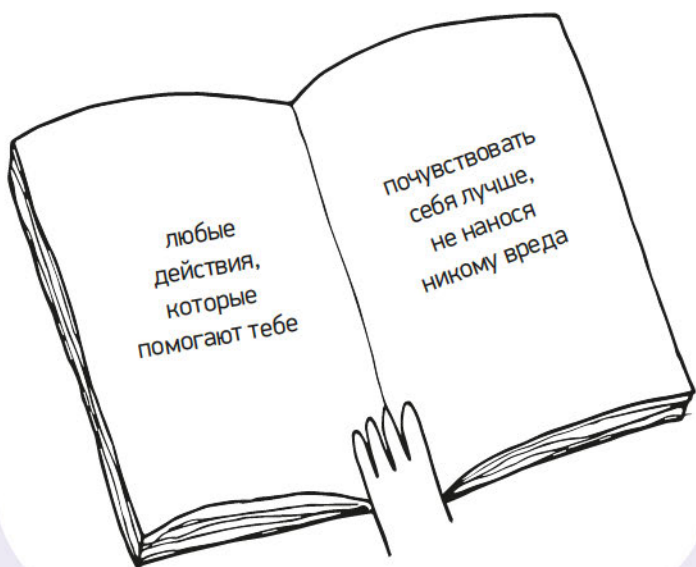
Вот сейчас я
забочусь о себе?



А сейчас? Как узнать
наверняка?



Давай так: в этой книге под «заботой о себе»
мы будем иметь в виду



Звучит
здорово!

Aga!



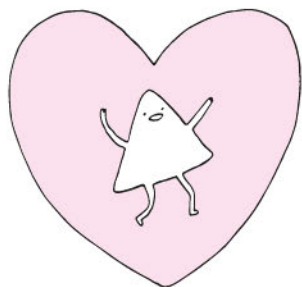
...и делает жизнь
немного легче.



Чтобы заботиться о себе,
не обязательно придумывать
что-то особенное, достаточно
просто... не быть к себе
равнодушным...

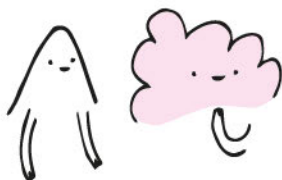


Мои чувства имеют значение!



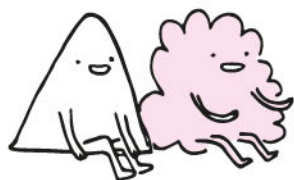
...чтобы из этого
неравнодушия
родилось
желание...

Сделать для себя
что-то приятное.



Это звучит так
просто! Ты думаешь,
об этом правда стоит
написать книгу?

Но ведь
мы уже ее
написали.





Как думаешь, а люди — они вообще хорошие?

В большинстве своем — да. Но быть человеком порой тяжело.



Хм...

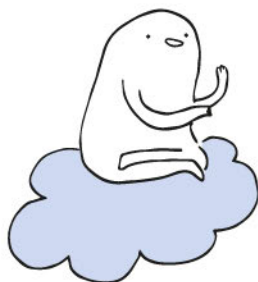
А сможет ли забота о себе облегчить их жизнь?



...навверняка!



Если бы я был
человеком, я бы больше
заботился о себе...



Я бы спросил себя: «Как
мне облегчить свою жизнь
прямо сейчас?» Может быть,
я что-то упускаю из виду?



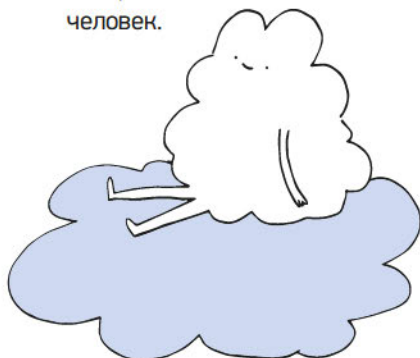
Может быть, есть что-то, в чем я могу
позволить себе быть свободнее и смелее,
и я просто этого «чего-то» не замечаю?

Вдруг я действительно могу
достичь внутренней гармонии,
ничем не жертвуя?



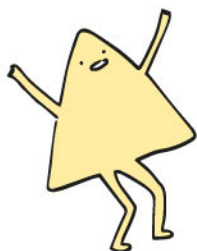
Спасибо.

Из тебя вышел бы
интересный
человек.



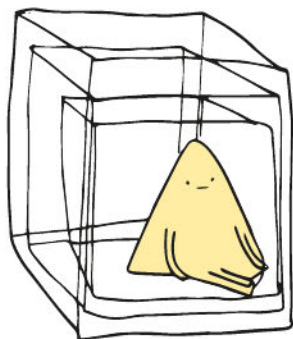
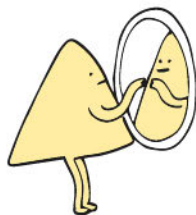
ТИПИЧНЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Кто я?



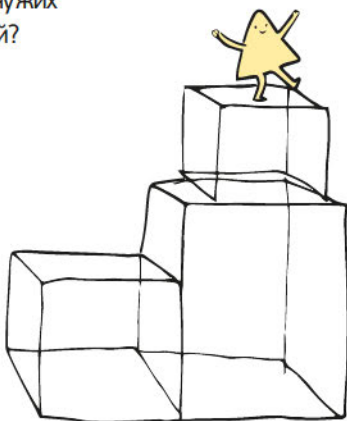
Чего я на самом деле хочу?

Я что,
правда
так выгляжу?



Суждено ли мне
быть запертым
в рамках чужих
мнений?

Или стоит построить
из них платформу для
зажигательных танцев?



Часть 1



Позаботься
о своем теле